

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

更年期症状が
出やすい女性とは
原因と対処法

性感染症

更年期症状が出やすい女性とは：原因と対処法

4月 21, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

更年期は、気付かぬうちに日常生活をつらいものにしてしまうことがあります。

突然のほてり、気分の浮き沈み、寝つきの悪さ、常に続く疲労感などで、当たり前のことさえ負担に感じてしまうこともあります。軽く済む人もいれば、症状が強く、コントロールしにくい人もいます。「どうして自分だけこんなにつらいのだろう」と理由が分からないまま、この時期を過ごしている女性も少なくありません。実際には、ある条件を持つ女性ほど、更年期症状が強く出やすいことが分かっています。

大切なのは、その原因を理解すれば、症状への対処がしやすくなるということです。日々の習慣や生活のちょっとした工夫で、体をいたわり、不快感を和らげ、心身のバランスを取り戻していくことは十分可能です。

このブログでは、更年期症状が出やすい女性の特徴を取り上げ、症状が強く出る本当の理由を解説しながら、日常生活の中でできるシンプルで安全な対処法を紹介します。

目次（もくじ）

1. [更年期症状とは？なぜ個人差があるのか](#)
2. [関連記事](#)
3. [よくみられる身体症状と精神症状](#)
4. [更年期症状になりやすい女性の特徴](#)
5. [家族歴は更年期症状にどう影響するのか](#)
6. [更年期が早く始まるサインと注意したいタイミング](#)
7. [簡単に安全な更年期ケアのコツ](#)
8. [「更年期の34症状」とは何か](#)
9. [更年期障害で受診した方がよいのはどんなときか](#)
10. [まとめ](#)
11. [よくある質問](#)
12. [参考文献](#)
13. [免責事項](#)

更年期症状とは？なぜ個人差があるのか

更年期は一般的に45～55歳頃に迎えることが多いですが、その前段階である「更年期の移行期」から心身の変化が始まります。この時期には、主にエストロゲンの低下によってホルモンバランスが大きく揺れ動きま

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉間にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

す。中には軽い変化だけで済む人もいれば、日常生活に支障が出るほどの「更年期障害」として現れる女性もいます。

こうした差が生まれるのは、更年期が単にホルモンの問題だけではなく、生活習慣や心の状態、さらには遺伝的な体質など、さまざまな要因の影響を受けているためです。

関連記事

[なぜ性感染症は起こ](#)

[ヘルペスによる頭痛](#)

[口唇ヘルペスと食事](#)

よくみられる身体症状と精神症状

更年期にみられる主な身体的な症状

- ほてり、のぼせ、寝汗
- 疲れやすさ、体のだるさや痛み
- 頭痛やめまい
- 睡眠の質の低下、寝つきが悪い、途中で目が覚める
- 肌の乾燥、髪が細くなる、抜けやすくなる

更年期にみられる主な精神的な症状

- イライラしやすい、気分の浮き沈みが激しい
- 不安感が強くなる、気分が落ち込みやすい
- 集中力が続かない、ぼんやりしやすい
- やる気が出ない、何事にも前向きになれない

こうした症状は、急に現れたり、強く出たりすると、大きなストレスにつながります。

更年期症状になりやすい女性の特徴

全ての女性が同じように更年期を経験するわけではありません。次のような条件に当てはまる人は、更年期症状が強く出やすい傾向があります。

1. 強いストレスを抱えがちで、完璧主義なタイプの女性

責任感が強く、つねに「きちんとやらなければ」と自分を追い込みやすい人、うまく休むことが苦手な人は、心も体も慢性的なストレス状態になりがちです。そのような状態が続くと、ホルモンバランスが乱れやすくなり、更年期症状が悪化しやすくなります。

2. 生活リズムが不規則な女性

睡眠不足や睡眠時間がバラバラ、栄養バランスの偏った食事、運動不足といった生活習慣が続くと、体がホルモンの変化にうまく対応しにくくなります。その結果、ホルモンバランスの乱れがより強く出やすくなります。

3. 精神的・社会的なストレスを抱えている女性

働き方の変化や仕事のプレッシャー、親の介護や子どもの独立、夫婦関係や人間関係の悩みなど、40～50代には大きな環境変化やストレス要因が重なりやすい時期でもあります。こうした精神的、社会的なストレスが、更年期の不調さらに強めてしまうことがあります。

4. 生理不順や月経前症候群の既往がある女性

若い頃から生理不順があった人や、月経前症候群の症状が強かった人は、もともとホルモン変化に敏感な体質である可能性があります。そのため、更年期のホルモン変動に対しても反応が強く出やすく、症状がつかく感じられることがあります。

5. 喫煙習慣のある女性

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube

喫煙と更年期のタイミングには密接な関係があることが分かっています。たばこを吸う人は、閉経が早まる傾向があるほか、更年期症状が強く出る可能性も指摘されています。

家族歴は更年期症状にどう影響するのか

更年期には遺伝的な要素も関係しています。母親や姉妹が更年期に強い症状を経験していた場合、自分も似たようなパターンになりやすい可能性があります。

ただし、「必ず同じようになる」という意味ではありません。日々の生活習慣、ストレスのかかり方、体全体の健康状態などによって、実際の症状の出方は大きく変わります。遺伝はあくまで「なりやすさ」を高める一因であり、全てを決めてしまうものではありません。適切なセルフケアと前向きな生活の工夫次第で、症状を十分コントロールしていくことができます。

更年期が早く始まるサインと注意したいタイミング

中には、一般的な年齢よりも早く、更年期のような変化を感じ始める女性もいます。そのようなサインがあり、生活に支障が出ている場合は、見過ごさずに注意が必要です。

早い段階でみられやすいサインには、次のようなものがあります。

- 生理周期が乱れる、生理の量や期間が大きく変わる
- 気分が急に変わる、イライラや落ち込みが増える
- 眠りが浅くなる、夜中に目が覚める
- 年齢に比べて早い時期からのほてりやのぼせ

こうした症状が続くときは、早めに医師に相談することをおすすめします。早く気付いて適切な対応を始めることで、症状を上手にコントロールしやすくなり、長期的な負担も軽減できます。

簡単に安全な更年期ケアのコツ

更年期のケアというと、特別な治療が必要だと感じるかもしれませんが、必ずしも難しいことばかりではありません。日々の小さな習慣でも、体調の変化を実感できることがあります。

1. 生活リズムを整える

- できるだけ同じ時間に寝起きする
- 主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を意識する
- こまめに水分をとり、脱水を防ぐ

2. 無理のない範囲で体を動かす

ウォーキング、ヨガ、ストレッチなどの軽い運動は、血行を良くし、ストレス軽減にも役立ちます。激しい運動でなくても、続けやすいものをこまめに取り入れることが大切です。

3. ストレスと上手につき合う

次のようなリラクセス方法を取り入れてみましょう。

- 深呼吸や腹式呼吸で、意識的に体の力を抜く
- 短時間の瞑想やマインドフルネスで心を落ち着かせる
- 家族や友人と過ごす時間を意識的に確保する

4. 心のケアを大切にす

気持ちのつらさを一人で抱え込まないことも重要です。信頼できる友人や家族に話を聞いてもらったり、必要に応じて専門家に相談したりすることで、心の負担が軽くなり、気分の状態も整いやすくなります。

5. 自分にやさしくする

毎日同じように元気である必要はありません。「今日はつらいから無理をしない」と決めて、しっかり休むことも、更年期を楽に過ごすための大切なセルフケアです。変化を受け入れ、その時の自分のペースを大切



にすることが、結果的に症状の軽減にもつながります。

「更年期の34症状」とは何か

「更年期には34種類の症状がある」といった表現を耳にすることがあります。これは、更年期に起こり得る身体的・精神的な変化を、幅広くリストアップしたものだと考えると分かりやすいでしょう。

代表的なものとしては、次のような症状が含まれます。

- ほてり
- 寝汗
- 不安感
- 関節の痛み
- 物忘れが増えるなどの記憶力の低下
- 睡眠障害

もちろん、全ての女性がこれらを経験するわけではありません。いくつかの症状だけが出る人もいれば、複数の症状が同時に出てつらく感じる人もいます。

更年期障害で受診した方がよいのはどんなときか

更年期の症状が、日常生活や仕事、人間関係に支障をきたしている場合、それは「更年期障害」として医療的なサポートが必要な状態かもしれません。

次のようなときは、医師への相談を検討しましょう。

- 症状が強く、長く続いている
- 睡眠の問題が続き、日中の活動に支障が出ている
- 気分の落ち込みやイライラが自分ではコントロールしにくい

専門家のサポートを受けることで、不要なリスクを避けながら、自分に合った安全な対処法や治療の選択肢を知ることができます。

まとめ

更年期は誰にでも訪れる自然なライフステージですが、その感じ方や症状の程度は人によって大きく異なります。ほとんど気にならない人もいれば、強い身体症状や精神的な不調に悩まされる人もいます。

どんな人が更年期症状を起こしやすいのかを知ることは、自分の体を理解するうえで大きなヒントになります。遺伝的な体質、日々の生活習慣、ストレスの有無、これまでの生理や月経前症候群の状態など、さまざまな要因が更年期の過ごし方に影響します。

とはいえ、これらの要因が全てを決めてしまうわけではありません。日々の小さな習慣を積み重ねることで、多くの症状は自分なりに付き合いやすくなっていきます。

最近の日本の薬局や薬の海外輸入サイトでは更年期症状や更年期障害がひどい方向けの商品が販売されていますが、早めにサインに気づき、生活リズムを整え、ストレスを上手にコントロールすることは、更年期を健やかに穏やかに過ごすための大きな支えになります。もし重い更年期症状がつらいと感じたり、日常生活に支障が出ている場合は、一人で我慢せず、医療機関に相談することをおすすめします。

よくある質問

Q1. 更年期症状が強く出やすいのはどんな人ですか。

A. 強いストレスを抱えている人、生活習慣が不規則な人、家族に更年期症状が強かった人がいる場合、生理不順や月経前症候群の経験がある人などは、症状が強く出やすい傾向があります。

Q2. 遺伝は更年期症状に影響しますか。



A. はい、家族歴などの遺伝的な要素が、更年期症状の出力に影響することがあります。ただし、生活習慣の見直しやストレスケアによって、症状の程度を軽くすることは十分可能です。

Q3. 更年期の初期症状にはどのようなものがありますか。

A. 生理の周期が乱れる、気分の浮き沈みが増える、眠りが浅くなる、時々ほてりを感じるなどが、初期のサインとしてあらわれることがあります。

Q4. 喫煙は更年期に影響しますか。

A. はい、喫煙は閉経の時期を早める可能性があり、更年期症状が強く出る一因になると考えられています。

Q5. 自然な方法で更年期症状を和らげるにはどうすればよいですか。

A. 定期的な運動、バランスのとれた食事、良質な睡眠、ストレスマネジメントなど、基本的な生活習慣を整えることが、症状の改善に役立ちます。

参考文献:

Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal Symptoms And Their Management. Endocrinol Metab Clin North Am. 2015;44(3):497–515. Available From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4890704/>

Gold EB. The Timing Of The Age At Which Natural Menopause Occurs. Obstet Gynecol Clin North Am. 2011;38(3):425–440. Available From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3285482/>

NIH National Institute On Aging. Menopause: Symptoms And Relief. Available From: <https://www.nia.nih.gov/health/menopause>

免責事項:

このウェブサイトに掲載されている情報は、事実や証拠に基づいた教育または情報提供を目的としたものであり、その内容の正確性を保証するものではありません。情報は執筆時点のものであり、公開後の状況により変更される場合があります。本ブログに記載された情報を、医療従事者による助言、診断、または治療の代替として使用しないでください。当ウェブサイトの利用によって生じたいかなる責任についても、当方は一切負いかねます。



RELATED POSTS



エイズは完治できる？
治療でできること・できないこと

4月 25, 2026



更年期はいつ始まるのか—サイン、年齢、知っておきたいこと

4月 24, 2026



性感染症を防ぐには？日常でできる予防習慣

4月 23, 2026



症状

老化と肌の問題
AGA/FAGA

クイックリンク

HOME
ニュース

注文方法

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

00:00

00:00

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.

